Afektivne i motivacijske karakteristike optimalnog iskustva

Korman, Mihaela

Undergraduate thesis / Završni rad

2012

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:235111

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek

zir.nsk.hr

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Preddiplomski studij psihologije

Mihaela Korman

Afektivne i motivacijske karakteristike optimalnog iskustva

Završni rad

Mentor: prof.dr.sc. Zvonimir Knezović

Osijek, 2012.

SAŽETAK

Kao svojevrsna protuteža dugogodišnjem prevladavajućem usmjerenju psihologije na proučavanje neprilagođenog funkcioniranja pojedinaca, pozitivna psihologija naglašava važnost razumijevanja ljudskog razvoja i potencijala; nastoje se proučavati izvori psihološke dobrobiti i optimalnog funkcioniranja ili *sreće*.

Različiti autori pokušali su objasniti što ljude čini sretnima i zašto. Svrha ovoga rada je detaljnije proučiti jednu od teorija koje pružaju odgovore na pitanja o postizanju i održavanju sreće - teoriju zanesenosti (eng. flow) psihologa Mihalyija Csikszentmihalyija. Flow možemo definirati kao stanje koncentracije koje uključuje potpunu zadubljenost u određenu aktivnost, a pojavljuje se svaki put kada pojedinac koristi svoje vještine kako bi savladao izazov.

Istraživanja su pokazala kako doživljavanje zanesenosti ovisi o odnosu između percipiranih izazova i vještina te je na temelju dobivenih rezultata prilagođavan Csikszentmihalyijev originalni model zanesenosti. Brojna istraživanja ukazuju na pozitivnu povezanost doživljavanja zanesenosti s različitim pokazateljima optimalnog funkcioniranja pojedinca, poput fizičkog i mentalnog zdravlja, kvalitete života itd. Raspravlja se i o nejednakoj vjerojatnosti postizanja zanesenosti za pojedince različitih osobina te o preprekama doživljavanju zanesenosti.

Ključne riječi: intrinzična motivacija, flow, optimalno funkcioniranje

SADRŽAJ

1. UVOD 1
1.1. Proučavanje ljudskih snaga i potencijala 2
1.2. Različita shvaćanja dobrobiti i postizanja sreće 3
1.2.1. Intrinzični nasuprot ekstrinzičnim ciljevima 3
2. OPTIMALNO FUNKCIONIRANJE POJEDINCA 4
2.1. Optimalno funkcioniranje prema teoriji samoodređenja 4
2.2. Teorija samoaktualizacije 5
3. OPTIMALNO ISKUSTVO 6
3.1. Preduvjeti doživljavanju optimalnog iskustva 7
3.2. Osnovna obilježja optimalnog iskustva 7
3.2.1. Uloga pažnje i pojam o sebi 8
3.3. Odnos između izazova i vještine: afektivna iskustva 9
3.4. Pozitivni ishodi povezani s doživljavanjem optimalnog iskustva 12
3.5. Individualne razlike u doživljavanju optimalnog iskustva 13
3.5.1. Samosvrhovita ličnost 14
3.5.2. Emocionalna inteligencija 15
3.6. Prepreke postizanju optimalnog iskustva 15
4. ZAKLJUČAK 17
LITERATURA 18

1. UVOD

Vanjske nagrade i kazne važne su u motiviranju i oblikovanju ljudskog ponašanja – od roditeljskog pohvaljivanja poželjnog i grđenja nepoželjnog ponašanja u djetinjstvu pa sve do novčanih nagrada odraslima za obavljeni posao ili socijalnih sankcija za društveno neprimjerena ili neprihvatljiva ponašanja. Međutim, ljudi se ponekad upuštaju u aktivnosti koje ne donose očiti dobitak te se ne mogu objasniti ekstrinzičnim nagradama i kaznama. Intrinzična motivacija je pojam koji označava našu motivaciju za sudjelovanjem u aktivnostima radi vlastitoga zadovoljstva i ugode, a ne izvanjske nagrade koju bismo za takvo ponašanje dobili. Pitanje je zašto su nam neke aktivnosti intrinzično motivirajuće. Pretpostavka je da takve aktivnosti omogućuju uključivanje i zadovoljavanje čovjekovih urođenih psihičkih potreba: potrebe za povezanošću, autonomijom i kompetencijom (Reeve, 2010). Prema psihologu Custoderu (2002), ponašanje traženja izazova za čovjeka je urođeno jer mu osigurava da će naučiti vještine potrebne za preživljavanje.

Pozitivna psihologija bavi se proučavanjem ljudskih snaga i potencijala (Poglavlje 1.1.), nastojeći uravnotežiti spoznaje psihologije o pozitivnim i negativnim aspektima života. Postoje različita shvaćanja o tome koji put vodi do zadovoljstva: hedonistički i eudaimonistički. U skladu s time, ciljevi (ekstrinzični ili intrinzični) koje si pojedinci postavljaju i kojima teže određuju psihofizičke ishode za njih u budućnosti (Poglavlje 1.2.).

Teorija samoodređenja (Poglavlje 2.1.) ukazuje na važnost razlikovanja ekstrinzičnih oblika motivacije i intrinzične motivacije u izvedbi, uključenosti u aktivnost i uživanju, te stoga ima važne poveznice s osnovnom temom ovoga rada. Maslowljeva teorija samoaktualizacije svojevrsni je preteča teoriji zanesenosti, sa svojim elementima vrhunskih doživljaja i naglašavanjem važnosti ostvarenja svih čovjekovih potencijala u svrhu njegove samoaktualizacije (Poglavlje 2.2.).

Optimalno iskustvo ili zanesenost (eng. Flow) (Poglavlje 3.), stanje zadovoljstva i ispunjenosti srećom uslijed bavljenja određenom aktivnošću koristeći naše sposobnosti do krajnjih granica, ima određene preduvjete (Poglavlje 3.1.) koji moraju biti zadovoljeni kako bi došlo do flowa; također ima specifična obilježja (Poglavlje 3.2.) te ovisi o odnosu između izazova i vještine (Poglavlje 3.3.) i pozitivno je povezano s pozitivnim ishodima u funkcioniranju pojedinca (Poglavlje 3.4.). Međutim, nemaju sve osobe jednaku mogućnost

dostizanja flowa; neke su osobine s njim uže povezane (Poglavlje 3.5.). Također, postoje i određene prepreke dostizanju stanja zanesenosti (Poglavlje 3.6.).

1.1. PROUČAVANJE LJUDSKIH SNAGA I POTENCIJALA

U psihologiji postoji izrazita usmjerenost na proučavanje negativnih stanja, pogotovo u području kliničke psihologije (Rijavec, Miljković i Brdar, 2006), budući da ona mogu učiniti život nepodnošljivim. To je dovelo do boljeg razumijevanja i time mogućnosti ublažavanja različitih psihičkih poteškoća na razini pojedinca, na razini grupe primjerice smanjivanju konflikata i predrasuda i slično, međutim, i do određene ograničenosti - isključivanja pozitivnih stanja i pojava (s obzirom na to da obično nisu tako intenzivna i zaokupljujuća).

Naravno da je neophodno u psihologiji proučavati ono što pojedinca čini nesretnim te pokušati ukloniti nesreću, ali postoji razlika između života koji nije nesretan i života koji je dobar ili sretan. Stoga pokret pozitivne psihologije nastoji dio pažnje i istraživanja psihologije usmjeriti na ono što vodi optimalnom funkcionrianju pojedinca i zajednice. Cilj pozitivne psihologije nije jednostrano gledanje na pozitivne strane života, nego ravnoteža između pozitivnih i negativnih karakteristika i stanja (Rijavec i Miljković, 2009). Drugim riječima, pozitivna psihologija i pozitivno i negativno smatra dijelom ljudske prirode. Predmeti istraživanja pozitivne psihologije nisu novi; interes za sreću i optimalno funkcioniranje pojedinca postoji otkada postoji interes za čovjeka i ljudsko ponašanje. Ali njezina važnost je u naglasku na *znanstveno* istraživanje uobičajenih ljudskih snaga i vrlina (Rijavec, Miljković i Brdar, 2006).

Uvažavanjem samo poteškoća, poremećaja, negativnih stanja, narušava se cjelovit pogled na čovjeka, on postaje nerealistično negativan. Linley i sur. (2006) navode da je cilj pozitivne psihologije na metapsihološkoj razini ispraviti tu neravnotežu u psihologijskim istraživanjima i praksi, usmjeravajući pažnju na pozitivne aspekte funkcioniranja i doživljavanja te integrirajući ih s dosadašnjim spoznajama o negativnim aspektima. Ipak, važno je imati na umu kompleksnost ljudskog doživljavanja i ponašanja, te ne uzimati "podjelu" na pozitivno i negativno doslovno. Negativna stanja i doživljaji mogu dovesti do pozitivnih ishoda za pojedinca, dok pozitivna mogu dovesti do nepovoljnih ishoda. U praktičnom smislu, stoga, pozitivna se psihologija bavi proučavanjem pozitivnih *ishoda,* tj.mehanizama.i procesa koji vode do njih (Linley, Joseph, Harrington i Wood, 2006).

1.2. RAZLIČITA SHVAĆANJA DOBROBITI I POSTIZANJA SREĆE

Pojam dobrobiti odnosi se na optimalno psihološko funkcioniranje i iskustvo (Deci i Ryan, 1985). Osjećaj dobrobiti ili sreće može se postići traženjem užitaka, odnosno hedonizmom ili ostvarenjem ljudskih potencijala, odnosno eudaimonizmom (Brdar i Anić, 2010). Prema prvoj perspektivi, sreća se definira kao subjektivna dobrobit koja predstavlja kognitivno vrednovanje života ispunjenog pozitivnim emocijama, uz što manje negativnih emocija, a eudaimonizam je način života usmjeren na ono što je ljudima intrinzično vrijedno truda (Rijavec, Miljković, Brdar, 2008). Intrinzične su vrijednosti univerzalne i ugrađene su u ljudsku prirodu. Sreću nije moguće izjednačiti s dobrobiti, jer neki ishodi mogu pružati ugodu, a da istovremeno nisu za čovjeka dobri i neće povećati njegovu dobrobit (Deci i Ryan, 1985). Prema ovome shvaćanju, sreću ćemo postići kada se u potpunosti angažiramo u nekoj aktivnosti koja je u skladu s našim vrijednostima. Očito je da su različite polazišne točke dovele do različitih definicija, a one pak do različitih istraživanja uzroka, posljedica i dinamike sreće.

Većina psihologa danas smatra da se sreća može shvatiti kao višedimenzionalni fenomen, koji uključuje i hedonističke i eudaimonističke koncepcije, što neki autori razlažu na: ugodan, angažiran i smislen život (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000). Ugodan se život temelji na hedonizmu, a cilj mu je povećanje pozitivnih emocija i doživljavanje što više užitaka. Angažiran se život temelji na aktivnostima koje nas u potpunosti zaokupljaju. Takva angažiranost često rezultira posebnim stanjem zanesenosti (eng. flow; Csikszentmihalyi, 1998). Osjećaj zadovoljstva i sreće u ovom slučaju očito ne proizlazi iz trenutnog zadovoljstva i ugode, nego iz same aktivnosti i angažiranja vlastitih sposobnosti i vrlina. Treća se orijentacija, smislen život, temelji na aktivnostima kojima želimo ostvariti neki važan cilj, primjerice za zajednicu ili pravdu (Brdar i Anić, 2010).

1.2.1. INTRINZIČNI NASUPROT EKSTRINZIČNIM CILJEVIMA

Kada ljude govore o tome što ih čini sretnima i što im omogućava ispunjen i smislen život, spontano opisuju svoje životne ciljeve, želje i planove za budućnost. Ciljevi pokazuju buduću orijentaciju osobe i njezin smisao života (Brdar i Anić, 2010). Sreća nije povezana samo s ostvarenjem naših ciljeva - sreća je i ono što osjećamo na putu prema cilju. Životni se ciljevi prema sadržaju mogu podijeliti u intrinzične i ekstrinzične ciljeve. Ekstrinzični ciljevi, kao što su bogatstvo, popularnost i privlačan izgled, ovise o evaluaciji ljudi iz okoline, dok su intrinzični ciljevi poput povezanosti s drugima, doprinos zajednici te samoprihvaćanje zadovoljavajući sami

po sebi, neovisno o evaluaciji okoline. Intrinzični ciljevi omogućavaju zadovoljavanje psiholoških potreba i povećavaju dobrobit pojedinca, budući da mu omogućuju rast i razvoj (Rijavec, Miljković i Brdar, 2006). Suprotno tome, pretjerana usmjerenost na ekstrinzične ciljeve često vodi zanemarivanju vlastitih psiholoških potreba, što smanjuje dobrobit pojedinca. Međutim, iako neka istraživanja pokazuju da intrinzični životni ciljevi povećavaju osjećaj sreće i psihološke dobrobiti za razliku od ekstrinzičnih, jedno hrvatsko istraživanje pokazalo je da je u studentskoj populaciji osjećaj sreće i psihološke dobrobiti najbolje predviđala kombinacija visokih intrinzičnih *i* ekstrinzičnih životnih ciljeva (Rijavec, Miljković i Brdar, 2006).

2. OPTIMALNO FUNKCIONIRANJE POJEDINCA

2.1. OPTIMALNO FUNKCIONIRANJE PREMA TEORIJI SAMOODREĐENJA

Za optimalno je funkcioniranje i dobrobit nužno ispunjenje osnovnih psiholoških potreba: potrebe za autonomijom, povezanošću i kompetentnošću (Deci i Ryan, 1985). Autonomija se odnosi na potrebu da sami donosimo odluke o svom ponašanju na temelju vlastitih interesa i vrijednosti. Povezanost je potreba za bliskim i skladnim odnosima s ljudima koji su nam važni, a kompetentnost se odnosi na potrebu da budemo uspješni i samopouzdani u onome što radimo (Reeve, 2010). Psihološke su potrebe stanja unutar osobe, nužna kako bi se ona mogla razvijati, napredovati i biti uspješna te su povezane sa zdravim razvojem pojedinca; to su kompetencija, autonomija i povezanost. Zadovoljavanje potreba za kompetentnošću, autonomijom i povezanosti u vezi je s povećanjem dobrobiti, a nezadovoljavanje s lošijim fizičkim i psihičkim stanjem (Kowal i Fortier, 1999). Osnovne psihološke potrebe pokreću čovjeka na aktivnost, ali svaki čovjek sam odlučuje o tome kako će ispuniti svoje potrebe.

Prema teoriji samoodređenja (Deci i Ryan, 1985), postoji kontinuum samoodređenja ili percipiranog mjesta uzročnosti, uzduž kojeg se mogu rasporediti tipovi motivacije: od amotivacije preko četiri tipa ekstrinzične motivacije pa sve do intrinzične motivacije. Možemo reći da motivacija pojedinca može varirati od stanja nemotiviranosti i pasivnog udovoljavanja zahtjevima okoline preko aktivne osobne uključenosti u aktivnost sve do uživanja u nekoj aktivnosti zbog aktivnosti same. Stoga je motivacija puno složenija od jednostavnog razlikovanja intrinzične i ekstrinzične motivacije. Prema teoriji samoodređenja, ključnim se faktorom pokazala percepcija samoodređenosti ili autonomije u odabiru aktivnosti: što je autonomija veća,

veća je i uključenost u aktivnost i produktivnost u izvršavanju aktivnosti (Fullagar i Kelloway, 2009). Teorija samoodređenja pokazala se značajnom u objašnjavanju doživljavanja flowa: odnosno izraženost i vjerojatnost doživljavanja flowa bila je sve veća što je motivacija bila više samoodređena, dok je ekstrinzična motivacija bila negativno povezana s flowom (Fullagar i Mills, 2008).

2.2. TEORIJA SAMOAKTUALIZACIJE

Abraham Maslow razvio je teoriju motivacije (teoriju samoaktualizacije), prema kojoj svaki pojedinac ima određene potrebe koje želi ostvariti. Motive kojima pojedinac teži, Maslow je organizirao s obzirom na prioritet u hijerarhijsku piramidu. Tako se na samom dnu nalaze temeljne fiziološke potrebe, zatim potrebe za sigurnošću, potrebe za pripadanjem, potrebe samopoštovanja (ega) i samoaktualizacije (Fulgosi, 1997). Tek kada je jedna razina potreba zadovoljena, čovjek se okreće drugima, a što je potreba više zadovoljena, ona je slabije izražena. No rezultati istraživanja nisu uspjeli potvrditi takvu Maslowljevu hijerarhijsku podjelu motiva. Budući da se kod različitih pojedinaca važnosti pojedinih potreba različito rangiraju, zapravo su pronađene empirijske potvrde samo za dvodijelnu podjelu motiva (Reeve, 2010). Maslow je stoga konačno čovjekove motive podijelio na potrebe nedostatka, karakteristične za ljudsku vrstu i potrebe rasta, karakteristične za pojedinca, a koje vode samoaktualizaciji. Samoaktualizacija predstavlja konačan cilj, odnosno najvažniji motiv koji čovjeka pokreće i određuje. Vrhunska iskustva koja postižu samoaktualizirane osobe, Maslow vidi kao pozitivne osjećaje harmonije i razumijevanja, usklađenosti i mira, potpuno jedinstvo čovjeka na svim razinama (Rajić, 2012). Međutim, pokazalo se da vrlo mali broj ljudi zaista zadovolji svoje potrebe za samoaktualizacijom (Reeve, 2010). Maslowljevi *vrhunski doživljaji*, kao i sama motivacija za samoaktualizacijom ima određene paralele sa Csikszentmihalyijevom teorijom zanesenosti. Obje se fokusiraju na ulaganje svih vještina i sposobnosti pojedinca u svrhu postizanja nečeg "većeg", a tijekom čega nastaju tako duboko ugodna afektivna stanja da su pojedinci motivirani neprestano ponavljati aktivnost i usavršavati ju.

3. OPTIMALNO ISKUSTVO

Američki psiholog mađarskog podrijetla, Mihaly Csikszentmihalyi, jedan je od poznatijih psihologa u području pozitivne psihologije, koji se ponajviše bavi proučavanjem osjećaja sreće. Prema Csikszentmihalyiju (2006), sreća nije nešto što se događa samo od sebe, niti je posljedica slučajnih okolnosti. Sreća je stanje koje pojedinac treba pripremati, njegovati i braniti. Csikszentmihalyi je započeo s istraživanjima u kojima je pokušao odgovoriti na pitanje što pokreće ponašanje pojedinca kada ono nije motivirano izvana. Proučavajući iskustva osoba koje su posve predane nekoj aktivnosti, koja je sama po sebi nagrađujuća, neovisna o vanjskom rezultatu, iznenadila ga je velika sličnost u opisima toga iskustva kod različitih ljudi, u vrlo različitim aktivnostima (intervjui s plesačima, umjetnicima, planinarima, sportašima, predanim liječnicima itd.) (Nakamura i Csikszentmihalyi, 2005). Velik je broj ljudi izvijestio o doživljaju "prepuštanja" aktivnosti, kao da se odvija sama od sebe, koristeći metaforu „struje koja ih nosi". Imali su dojam da se aktivnost odvija bez napora, ali uz maksimalnu koncentraciju svijesti (Rijavec, Miljković i Brdar, 2008). Na temelju tih iskaza sudionika njegovih istraživanja, Csikszentmihalyi je 1975. godine ovome fenomenu pridao naziv flow (eng. struja, tijek) (Moneta i Csikszentmihalyi, 1996). Tako Csikszentmihalyi razvija teoriju optimalnog iskustva koja se temelji na pojmu "očaravajuće obuzetosti" (zanesenosti), koju karakterizira stanje potpune uronjenosti u određenu aktivnost, uz potpuno ignoriranje svega drugog (Csikszentmihalyi, 2006).

Zanesenost označava stanje zadovoljstva i ispunjenosti srećom uslijed bavljenja određenom aktivnošću, i to kada svoje tijelo ili um dovedemo do krajnjih granica, svjesno pokušavajući učiniti nešto teško, ali vrijedno. Optimalno iskustvo ili doživljaj preplavljivanja (flow) u tolikoj je mjeri ugodno da osoba često ponavlja radnju u nadi da će ga ponovno doživjeti.

Budući da se intervjui i upitnici temelje na prošlom iskustvu i da je teško retrospektivno procijeniti kvalitetu i intenzitet optimalnog iskustva, Csikszentmihalyi i njegovi suradnici razvili su *metodu uzorkovanja iskustava* (eng. Experience sampling method), metodu koja uzorkuje svakodnevna iskustva sudionika tako da u određeno doba dana po slučaju biper (ili neki drugi uređaj) označava vrijeme kada trebaju ispuniti upitnik, koji mjeri trenutnu razinu koncentracije, uključenosti i uživanja na skali od 10 stupnjeva. Korištenje metode omogućilo je poboljšanja u originalnom modelu zanesenosti.

3.1. PREDUVJETI DOŽIVLJAVANJU OPTIMALNOG ISKUSTVA

Postoje određeni uvjeti za doživljaj zanesenosti: percipirani izazovi ili prilike koje zahtijevaju uključivanje vještina upravo na razini *krajnjih* kapaciteta pojedinca i jasni proksimalni ciljevi te trenutna povratna informacija o napretku (Nakamura i Csikszentmihalyi, 2005). Dakle, situacija u kojoj se izazov može pojaviti nije isto što i psihološki *doživljaj* izazova. Osoba ne osjeća izazov dok ne započne s izvedbom i ne primi početnu povratnu informaciju o izvedbi. Povratne informacije, odnosno, izravna i trenutna reakcija na stimulaciju, bio to uspjeh ili neuspjeh, trebaju biti očigledne kod aktivnosti, tako da se ponašanje može na vrijeme prilagoditi novonastaloj situaciji (Reeve, 2010). Gotovo bilo koja vrsta povratnih informacija može biti ugodna po osobu ako je logički povezana s ciljem u koji je uložena psihička energija.

Jasni ciljevi zadatka, koji se ostvaruje u skladu s određenim pravilima, omogućuju potpuno uključenje u aktivnost očaravajuće obuzetosti. Osoba zna što želi i teži tome. Jasni ciljevi,, odnosno jasna struktura, važna je za fokusiranje pažnje, kako bi se osoba mogla prepustiti aktivnosti, a ne brinuti o dvosmislenim zahtjevima zadatka. Još jedan uvjet koji je potreban kako bi se osoba uopće odvažila upustiti u izazovnu aktivnost jest uvjerenje u toleranciju neuspjeha (Reeve, 2010). Ukoliko okolina neuspjeh doživljava kao normalan dio razvoja vještine, vjerojatnije je da će ga i pojedinac doživljavati kao izvor učenja pomoću pogreški te neće biti preopterećen strahom od neuspjeha,.

3.2. OSNOVNA OBILJEŽJA OPTIMALNOG ISKUSTVA

Za razliku od aktivnosti koje pružaju neku vrstu vanjske nagrade ili kazne, ključna karakteristika zanesenosti, kao što smo već rekli, je uživanje u aktivnosti samoj po sebi. Prema tome, takva je aktivnost sama sebi svrha (što nazivamo autoteličnom aktivnošću), sam proces je nagrada, a ne krajnji cilj (Nakamura i Csikszentmihalyi , 2005).

Jedno od obilježja optimalnog iskustva, koje čini samu srž ovoga doživljaja, jest *stapanje aktivnosti i svijesti*. Naime, kada se bavimo izazovnom aktivnošću koja zahtijeva uključivanje svih naših vještina, njome postajemo potpuno zaokupljeni: sva psihička energija usmjerava se upravo na tu aktivnost (Rijavec, Miljković, Brdar, 2008). Kao posljedica toga, osoba ima dojam da su ona i aktivnost *jedno*, kao da se aktivnost spontano odvija. Međutim, naravno, za takvu vrstu djelovanja potreban je izrazit trud i napor.

Razlog zbog kojeg optimalno iskustvo ima tako snažan utjecaj na pojedinca, zbog kojega ga on neprestano pokušava ponovno doživjeti je upravo ta potpuna usmjerenost i koncentracija na trenutno djelovanje, što onemogućuje opterećivanje drugim, trenutno irelevantnim mislima i problemima te na taj način može poboljšati kvalitetu života pojedinca. Zbog toga se ovaj fenomen i naziva očaravajućom obuzetošću (Csikszentmihalyi, 2006).

Iz istog se razloga u stanju optimalnog iskustva doživljava i *promjena u percepciji vremena*: subjektivni osjećaj vremena tijekom flowa nije u skladu s realnim, objektivno izmjerenim vremenom, budući da vrijeme prestaje biti važno, važna je samo aktivnost. Također, kao posljedica potpune usredotočenosti na trenutno djelovanje, nema prostora opterećenosti niti vlastitim egom ili brizi o tome što će netko misliti o nama: drugim riječima, nestaje svijesti o sebi. Na taj način, stanje zanesenosti štiti naše *samopoštovanje*, koje, osim toga, i raste nakon doživljaja flowa, zbog naše uspješnosti u izvršenom zadatku (Nakamura i Csikszentmihalyi, 2005).

Kada nismo opterećeni svim tim faktorima, možemo osjetiti opuštenost i smirenost te doživljaj *kontrole* nad situacijom, o čemu izvješćuju mnogi sudionici istraživanja fenomena zanesenosti. Primjerice, pojedinci koji se, zabave radi, bave sportovima koji su prilično rizični, svjesno sebe dovode u situaciju u kojoj nema zajamčenog sigurnog ishoda. Uprkos tome, svi oni navode doživljavanje optimalnog iskustva, u kojemu pojačani osjećaj kontrole nad situacijom igra važnu ulogu. Štoviše, ljudi ne uživaju u tome da imaju kontrolu, već u osjećaju postizanja kontrole u teškim situacijama (Csikszentmihalyi, 2006).

Kod optimalnog iskustva postoji određeni *red u svijesti* koji se postigne kada svoju energiju usmjerimo na realistične ciljeve, znajući da smo osposobljeni vještinama koje su nužne za ostvarenje cilja (Csikszentmihalyi, 2006). Kao što je već rečeno, nema prostora irelevantnim informacijama, ne postoji kaos u mislima, postoji samo maksimalna usredotočenost.

3.2.1. ULOGA PAŽNJE I POJAM O SEBI

Svakodnevno smo izloženi velikoj količini informacija. Svijest pojedincu koristi u selekciji važnih informacija, njihovom procesiranju i pamćenju, a informacije se pojavljuju u svijesti kroz selektivno pridavanje *pažnje* određenim informacijama. Nakon što se pažnja usmjeri na informaciju, u svijesti se počnu odvijati kognitivni, emocionalni i motivacijski procesi. Stoga se može reći da subjektivno iskustvo čini sadržaj svijesti (Nakamura i Csikszentmihalyi, 2005). Pojam o sebi nastaje kada osoba postane svjesna informacija o samoj sebi i o vlastitim svjesnim

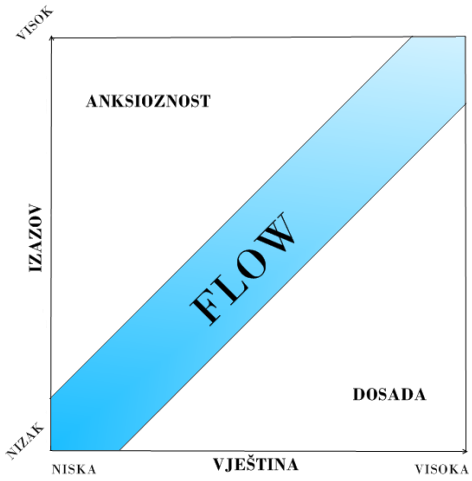
procesima, tj. kada osoba postane objekt vlastite pažnje. Svjesnost i pojam o sebi omogućuju nam slobodan izbor aktivnosti, što znači da one nisu u potpunosti determinirane genetskim i okolinskim faktorima. Procesi pažnje oblikuju iskustvo osobe, a kako je pažnja ograničenog kapaciteta, izbori koje donosimo, igraju veliku ulogu u razvoju pojma o sebi i budućim izborima. Tako pažnja igra i važnu ulogu u *postizanju* stanja zanesenosti i *ostajanju* u njemu (Csikszentmihalyi, 1998). Postizanje stanja zanesenosti uvelike ovisi o tome na koji je način pažnja bila korištena u prošlosti, što usmjerava pažnju prema specifičnim izazovima u sadašnjosti. Ranija opisana obilježja flowa poput potpune koncentracije, stapanja aktivnosti i svijesti, gubitka pojma o vremenu i svijesti o sebi, upravo označuju potpunu usmjerenost pažnje na trenutnu aktivnost. Ostajanje u stanju zanesenosti znači da je pažnja zadržana na tom ograničenom izvoru podražaja, a nije rapsršena kao primjerice u situacijama dosade i apatije ili anksioznosti, što bi otežavalo uključenost u izazovnu aktivnost (Nakamura i Csikszentmihalyi, 2005).

Svladavanjem izazova, pojedinac razvija sve višu razinu vještine: kako bi i dalje doživljavao flow, mora se upuštati u sve zahtjevnije izazove. Kako optimalna razina izazova angažira vještine do krajnjih granica, tako se razvija *pojam o sebi* tj. on postaje kompleksniji (Csikszentmihalyi, 1998) te služi kao izvor novih ciljeva i interesa, kao i motivacije za djelovanje.

3.3. ODNOS IZMEĐU IZAZOVA I VJEŠTINE: AFEKTIVNA ISKUSTVA

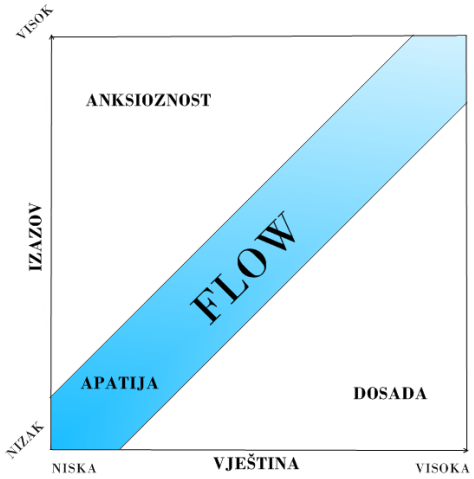
Za doživljaj flowa je osobito važno postojanje izazovne aktivnosti koja od nas zahtijeva posjedovanje određenih vještina. Ovdje mora postojati ravnoteža između zahtjeva same aktivnosti i mogućnosti pojedinca da izađe u susret tim zahtjevima (Nakamura i Csikszentmihalyi, 2005). Ranije je već bilo govora o potrebi za kompetencijom, psihološkoj potrebi koja osigurava prirođeni izvor motivacije za traženje optimalnih izazova te ulaganje napora neophodnog za savladavanje takvih izazova. Optimalni izazovi su oni koji su *razvojno primjereni*, odnosno razinom složenosti najprimjereniji našim postojećim vještinama (Reeve, 2010). Obavljajući takve zadatke, osjećamo najjače zanimanje i uključenost potrebe za kompetencijom.

Prema originalnom modelu optimalnog iskustva, za doživljavanje flowa ključni činitelj je upravo odnos između izazova koje pruža određena aktivnost i vještina ili sposobnosti koje imamo za izvođenje te aktivnosti. Naime, ukoliko su naše vještine niske u situaciji visokog izazova, doći će do frustracije i napetosti (anksioznosti), dok će posjedovanje visokih vještina u situaciji niskog izazova dovesti do dosade. Tek ravnoteža između razvijenosti naše vještine i razine izazova rezultira doživljajem zanesenosti (Slika 1).



Slika 1. Originalni model zanesenosti. Doživljaj zanesenosti ili flowa javlja se kada su vještine pojedinca i razina izazova u ravnoteži.

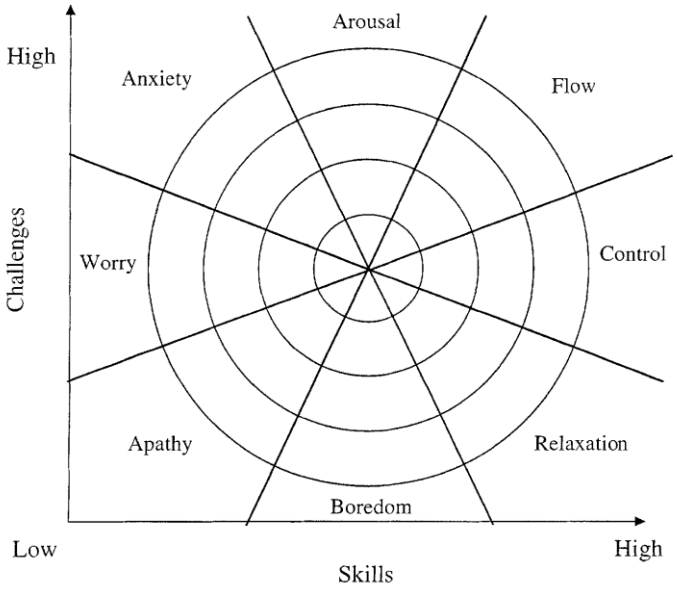
Neka su kasnija istraživanja ukazala na nedostatke originalnog modela optimalnog iskustva: jednostavno uravnoteženje izazova i vještina nije uvijek vodilo do optimalnog afektivnog stanja. Ono što čini razliku među različitim iskustvima s podudarnim vještinama i izazovima je razina do koje neka situacija uključuje naše sposobnosti te nam omogućuje učenje nečega novog (Nakamura i Csikszentmihalyi, 2005). Tako one aktivnosti koje pružaju minimalne mogućnosti za razvoj naših sposobnosti, bez obzira na to jesu li sposobnosti u skladu s izazovom, neće dovesti do optimalnog iskustva (Slika 2). Prema tome, flow možemo operacionalno definirati kao stanje ravnoteže izazova i vještina kada su *oboje iznadprosječni*. Drugim riječima, možemo očekivati da će se flow pojaviti kada pojedinci doživljavaju veću priliku za akciju nego inače, u svakodnevnom životu, te imaju odgovarajuće kapacitete za upuštanje u tu aktivnost. S obzirom na promjene u modelu, osim navedena tri afekta (frustracija, zanesenost i dosada), sada možemo govoriti i o apatiji, koja se javlja u slučaju kombinacije niske vještine i izazova, što se, sukladno rezultatima novijih istraživanja, više ne smatra područjem doživljaja flowa.



Slika 2. Revidirani model zanesenosti: Doživljaj zanesenosti ili flowa javlja se kada su vještine pojedinca i razina izazova u ravnoteži, ali iznadprosječnih vrijednosti.

Konačno, daljnja su istraživanja ukazala na to da se svođenjem afektivnih doživljaja na svega četiri kvadranta gubi veliki dio podataka te da se odnos između dimenzija vještine i izazova može jasnije i detaljnije opisati pomoću osam iskustvenih „kanala“ (Slika 3). Osam iskustvenih “kanala” uključuju sljedeće afektivne doživljaje: brigu, anksioznost, pobuđenost, flow, kontrolu, opuštanje, dosadu i apatiju. Kvaliteta iskustva pojačava se udaljavanjem od prosječnih vrijednosti vještine i izazova za pojedinca, što je prikazano pomoću koncentričnih kružnica. Csikszentmihalyi (2006) tu naglašava kako je važno imati na umu prosjek *pojedinca*, ovisan o njegovoj vlastitoj percepciji i razvijenosti vještine i izazova.

Općenito govoreći, ljudima treba optimalan izazov, koji uključuje, a ne zanemaruje ili nadilazi njihovu potrebu za kompetencijom, te uspostavlja uvjete za preplavljivanje. Međutim, ljudi su složeni u pogledu motivacije i ponekad uživaju u prevelikom izazovu zbog potencijalne prilike za rast, osobni napredak - dok se zadatak zaista ne pokaže prezahjevnim. Također, ljudi ponekad uživaju i u vrlo niskim razinama izazova (Reeve, 2010). Razlog tome je što nam takve aktivnosti omogućuju dobivanje pozitivne povratne informacije, koja nam potvrđuje da imamo razinu vještine koja nadilazi izazov zadatka. Iako nam takav uspjeh može donijeti trenutno zadovoljstvo i povećanje samopoštovanja, ono je obrambenog karaktera i zasniva se na olakšanju. Stoga može umanjiti tjeskobu, ali vrlo malo doprinosi potrebi za kompetentnošću i nema dugoročan učinak.



Slika 3. Aktualni model optimalnog iskustva (preuzeto iz Nakamura i Cikszentmihalyi, 2005, str. 95.). Odnos između izazova i vještina opisan je pomoću osam iskustvenih "kanala".

3.4. POZITIVNI ISHODI POVEZANI S DOŽIVLJAVANJEM OPTIMALNOG ISKUSTVA

Doživljavanje flowa potiče osobu da ustraje u aktivnosti i vraća joj se zbog iskustvenih nagrada koje očekuje, te tako promiče razvoj vještina tijekom vremena. Doživljavanje flowa povezano je s predanošću i postignućem u određenom području kojim se pojedinac bavi (Delle Fave i Massimini, 2003; Nakamura, 1988). Osim ustrajnosti, flow je povezan i s izvedbom (Engeser i Rheinberg, 2008). U jednome od istraživanja koja su ukazala na to (Wells, 1988; prema Nakamura i Csikszentmihalyi, 2005), studenti koji su doživjeli flow u kolegiju tijekom prvoga semestra, imali su bolju izvedbu tijekom drugoga semestra, kontrolirajući njihovu prethodnu razinu znanja i sposobnosti.

Nadalje, u istome istraživanju potvrđena su očekivanja da je samopoštovanje veće kod osoba koje češće doživljavaju flow. Autori smatraju da je to stoga što pojam o sebi raste i razvija se kroz iskustva flowa. Međutim, moguće je i da su osobe višeg samopoštovanja sklonije upuštati se u izazovne aktivnosti koje mogu dovesti do flowa.

Osim što je povezan s pozitivnim ishodima, izgleda da flow smanjuje pojavu negativnih ishoda: naime, kod adolescenata koji dolaze iz problematičnih kućanstava ili škola, sudjelovanje i doživljaj uspjeha u izazovnim aktivnostima smanjivalo je vjerojatnost ponovne pojave

delinkvencije (Nakamura i Csikszentmihalyi, 2005). Također, i fizičko zdravlje se pokazalo boljim kod adolescenata koji su češće doživljavali flow (Patton, 1999, prema Nakamura i Csikszentmihalyi, 2005). Sukladni su rezultati dobiveni u starijih sudionika, uspoređivanjem fizičkog zdravlja između grupa anksioznih, apatičnih, opuštenih i onih koji doživljavaju flow. Postojala je značajna razlika u fizičkom zdravlju u korist sudionika koji su doživljavali flow, iako je i skupina opuštenih imala visoke vrijednosti (Hirao, Kobayashi, Okishima i Tomokuni, 2012). Što se tiče mentalnoga zdravlja, iskustva zanesenosti bi kod uključenosti starijih ljudi u svakodnevne aktivnosti mogla biti izrazito korisna, budući da mogu povećati čestinu doživljavanja pozitivnih afektivnih stanja i zadovoljstvo životom te djelovati kao svojevrsni zaštitni faktor pri doživljavanju negativnih afekata. To je osobito važno zbog sklonosti depresiji starijih osoba te velikih životnih promjena poput umirovljenja, bolesti, gubitka partnera itd. Ukoliko starije osobe često doživljavaju flow, to može povećati njihovu razinu pozitivnog afekta, koji je pozitivno povezan s boljim suočavanjem s poteškoćama, nižom stopom obolijevanja i smrtnosti u starijoj dobi (Collins, Sarkisian i Winner, 2008).

Postoje određene psihoterapijske intervencije temeljene na teoriji zanesenosti (Inghilleri, 1999; Massimini, Csikszentmihalyi i Carli, 1987, prema Nakamura i Csikszentmihalyi, 2005) na način da se proučavaju uzorci svakodnevnih iskustava, identificiraju one aktivnosti koje su intrinzično nagrađujuće te se pažnja preusmjerava na njih i tako povećava vjerojatnost doživljavanja optimalnog iskustva.

3.5. INDIVIDUALNE RAZLIKE U DOŽIVLJAVANJU OPTIMALNOG ISKUSTVA

Postoje interindividualne razlike u vremenu koje pojedinci provedu doživljavajući flow: više od trećine ljudi u istraživanju u Sjedinjenim Američkim Državama i Njemačkoj nikada nije doživjelo takvu uključenost da izgube pojam o vremenu, dok otprilike jedna petina izvještava kako to doživljava svakodnevno (Noelle-Neumann, 1995, prema Nakamura i Csikszentmihalyi).

Zanimljivo je, između ostalog, što su neka istraživanja pokazala da starije osobe doživljavaju statistički značajno više razine flowa (Collins Sarkisian i Winner, 2008). Autori smatraju da je razlog tome što su osobe starije životne dobi zrelije, s više životnoga iskustva te su vještiji u regulaciji emocija. Bolje poznaju sami sebe te lakše odabiru aktivnosti koje će im omogućiti pozitivne doživljaje, a zahvaljujući iskustvu, lakše prihvaćaju neuspjehe kao normalan dio života.

Uglavnom podatci pokazuju da ne postoji statistički značajna razlika u doživljavanju flowa između muškaraca i žena (Csikszentmihalyi i Hunter, 2003), koja bi ukazivala na predispozicije za dostizanje flowa. Znači da i muškarci i žene imaju jednaku mogućnost postizanja flowa.

3.5.1. SAMOSVRHOVITA LIČNOST

LeFevre (1988, prema Fullagar i Kelloway, 2009) je dobila rezultate da u uzorku odraslih radnika otprilike 40% uživa u aktivnostima visokog izazova i visoke vještine, i 40% u aktivnostima niskog izazova i niske vještine: ove prve Csikszentmihalyi naziva osobama *autotelične* (samosvrhovite) ličnosti. Pojedince samosvrhovite ličnosti privlače ciljevi koji zahtijevaju povećan napor kako bi se ostvarili, za razliku od pojedinaca koji preferiraju opuštajuće situacije i manje zahtjevne ciljeve. Oni imaju bolje definirane ciljeve u budućnosti te doživljavaju više pozitivnih kognitivnih i afektivnih stanja. Također, doživljavaju i manje stresa u kvadrantu flowa nego u drugim kvadrantima, dok je za pojedince koji nemaju samosvrhovitu ličnost suprotno, tj. u općenito doživljavaju stres u situacijama visokog izazova (Csikszentmihalyi, 1998).

Potpora razvoju samosvrhovite ličnosti je *kompleksna obiteljska okolina* (Nakamura i Csikszentmihalyi, 2005), koja pojedincu u svakom trenutku pruža i izazov i podršku. Naime, Rathunde (1996, prema Gute, Gute, Nakamura i Csikszentmihalyi, 2008) smatra da takve obitelji pojedincima olakšavaju postizanje flowa pružajući im kontekst ravnoteže izazova, izbora, usredotočenosti, jasnoće i predanosti. Kompleksna je obiteljska okolina ona koja ima uravnotežene procese *integracije* i *diferencijacije*, koji su suprotni, ali komplementarni. Integracija pojedincu pruža kontinuitet, stabilnost i emocionalnu potporu te ulaganje u zajedničke ciljeve: pravila, ograničenja i očekivanja su jasna, što smanjuje "kaos u svijesti" (Nakamura, Csikszentmihalyi, 2005). S druge strane, diferencijacija znači da obitelj omogućuje pojedincu traženje jedinstvenog identiteta i osobnih ciljeva, preuzimanje novih funkcija i. kretanje prema jedinstvenosti.

U situacijama anksioznosti, takve obitelji povećavaju integraciju, što znači da pružaju pojedincu strukturu i potporu. U situaciji dosade, povećavaju razinu diferencijacije, što znači da omogućuju raznolikost i razvijanje novih sposobnosti. Na taj način, procesima integracije i diferencijacije, kompleksne obitelji osobi olakšavaju postizanje flowa. U jednome istraživanju, studenti iz kompleksne obiteljske okoline, provodili su više vremena u situacijama visokog izazova i visoke vještine te su pritom osjećali veću kontrolu, doživljavali pozitivnija iskustva i uključivali se i u produktivnije aktivnosti (Nakamura i Csikszentmihalyi, 2005).

3.5.2. EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

U istraživanju povezanosti inteligencije i doživljavanja flowa, pokazalo se da osobe koje imaju veću usklađenost apstraktne i emocionalne inteligencije imaju statistički značajno veću vjerojatnost postizanja stanja flowa (Mitić, Dimitrijević i Zlatanović, 2008). Ove dvije vrste inteligencije se ne isključuju, već se prožimaju i nadopunjuju. Slikovito rečeno, visok koeficijent apstraktne inteligencije pomaže čovjeku da nađe posao, a visok koeficijent emocionalne inteligencije napredovanje u karijeri (Goleman, 2007). Osim toga, subskale emocionalne inteligencije poput empatije, emocionalne percepcije i ekspresije te sposobnosti održavanja međuljudskih odnosa, bile su statistički značajno pozitivno povezane s iskustvima flowa (Mitić, Dimitrijević, Zlatanović, 2008).

Istraživanja su također pokazala da postoji statistički značajno izraženija crta *sreće* kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flowa u odnosu na osobe koje to nemaju. Ovi pojedinci češće izvještavaju o stanjima koja karakteriziraju osjećaji uživanja i zadovoljstva, o dubokom osjećaju užitka kojeg se dugo sjećaju i na temelju kojeg određuju kakav bi im život trebao biti (Moneta i Csikszentmihalyi, 1996; Csikszentmihalyi, Hunter, 2003).

3.6. PREPREKE POSTIZANJU OPTIMALNOG ISKUSTVA

Kao što je već opisano, kvaliteta iskustva je pozitivnija od očekivane u području *niskog izazova* i visoke vještine (opuštanje), u usporedbi s iskustvom pri kombinaciji visoke vještine i izazova (flow). To znači da, iako situacije opuštanja ne angažiraju vještine pojedinca i ne vode njegovu razvoju, on ipak tijekom njih doživljava pozitivna iskustva te često odabire biti u takvim situacijama. Dakle, iako flow vodi do užitka korištenjem sposobnosti za ostvarivanje sve zahtjevnijih ciljeva, opuštanje može biti intrinzički nagrađujuće jer omogućuje konzervaciju energije. Csikszentmihalyi (2006) nagađa kako bi to moglo biti zbog neuspjeha koji pojedinci doživljavaju u situacijama visokih zahtjeva (primjerice u školi ili na poslu), te stoga sama situacija visokoga izazova postaje izvor stresa umjesto prilika za djelovanje i razvoj. U skladu s tim, smanjivanje izazova postaje privlačnija opcija. Time bismo mogli objasniti i zašto se toliko vremena provodi u opuštajućim aktivnostima, koje ne zahtijevaju uključivanje naših sposobnosti, poput gledanja televizije ili "surfanja" internetom. Međutim, određena su istraživanja pokazala da nije u svim situacijama tako: naime, oni adolescenti koji su visoko talentirani u nekome području pokazuju daleko više razine uživanja u aktivnostima koje angažiraju njihove vještine, dok je suprotno za adolescente s nižim sposobnostima (Nakamura, 1988).

Još jednom važnom odrednicom doživljavanja flowa pokazala se razlika između stava prema radu i igri. Naime, i igra i rad mogu pružiti strukturirani izvor izazova u životu pojedinca. LeFevre (1988, prema Nakamura i Csikszentmihalyi, 2005) je tako na heterogenom uzorku dobila podatke da su osjećaji sreće, koncentracije, snage, kreativnosti i zadovoljstva znatno viši u situacijama visokoga izazova i visoke vještine, bilo u radu ili tijekom slobodnog vremena. Međutim, zanimljivo je da iako su sudionici na poslu doživljavali osjećaje efikasnosti i češće doživljavali flow, a u slobodno vrijeme češće apatiju, ipak su, kada su bili na poslu, navodili da bi radije bili negdje drugdje, dok u slobodno vrijeme to nije bio slučaj. Slične je rezultate dobio i Csikszentmihalyi (1998) na uzorku studenata: bez obzira na to što su im kod izvršavanja školskih obveza koncentracija, samopoštovanje, kreativnost i važnost za budućnost bili viši, motivacija je bila niska. Moguće je da se u oba slučaja radi o kulturalnim predrasudama prema poslu/školi ili, ako ćemo se poslužiti pretpostavkama teorije samoodređenja, budući da pri biranju poslovnih i školskih obveza nemamo pretjeranu autonomiju – ne možemo uvijek birati koje će nam obveze biti, pogotovo na način koji bi zadovoljio našu intrinzičnu motivaciju - motivacija nam je ekstrinzična, tj. određena vanjskim poticajima. Ukoliko ti poticaji nisu dovoljno jaki, ona je i niska, iako sama aktivnost može zahtijevati uključivanje naših sposobnosti.

Kao što smo već vidjeli, ljudi se međusobno razlikuju u vjerojatnosti doživljavanja flowa, s obzirom na neke njihove osobine. Prema tome, prepreka postizanju flowa može biti i neka karakteristika pojedinca, kao što je smanjeno samopoštovanje ili pesimističan atribucijski stil, zatim depresija, anksioznost i druge psihičke poteškoće. Osim toga, i negativna raspoloženja i emocije mogu smanjiti motivaciju za uključivanjem svojih vještina u izazovne aktivnosti. Također, nepodržavajuća i nestimulativna okolina može ometati postizanje stanja zanesenosti. No, zasada, osim opisanih, nisu dublje istraživane druge prepreke postizanju optimalnog iskustva.

4. ZAKLJUČAK

Optimalno iskustvo ili flow stanje je potpune uronjenosti u neku aktivnost u koju smo uložili svoj trud i vještine, stanje koje nam pruža doživljaj dubokog zadovoljstva i ispunjenosti. Samo doživljavanje takvog stanja potiče nas da se iznova uključujemo u aktivnost koja je do njega dovela. Međutim, velik broj ljudi nikada ne doživi stanje zanesenosti ili ga doživi vrlo rijetko. Kada uzmemo u obzir nalaze različitih istraživanja o tome kako je blisko povezano sa sretnim životom, mentalnim i fizičkim zdravljem te općenito optimalnim funkcioniranjem, čini se neizbježnim zaključak kako bismo stanje zanesenosti trebali njegovati u ljudi od najranije dobi. No to za pojedinca znači da bi trebao ulagati izuzetan napor u usavršavanje svojih vještina, baveći se aktivnostima koje su mu intrinzično zanimljive, bez nužnog očekivanja vanjske naknade, a za okolinu da bi trebala pružati podržavajuće uvjete za upuštanje u izazove i razvoj vještina, što je često teško, a ponekada i nemoguće. Ipak, teorija zanesenosti donosi neke spoznaje o uvjetima pojavljivanja i mehanizmima djelovanja te intrinzično motivirane uključenosti u aktivnost, koja omogućuje zadovoljavanje čovjekove potrebe za kompetentnošću, čime pruža određene smjernice za unapređivanje svakodnevnog iskustva ljudi, a potencijalno i dugoročnijeg zadovoljstva životom. Neke od dosadašnjih sustavnih primjena tih spoznaja mogu se pronaći u školskim i poslovnim okruženjima, pa i u psihoterapijskim intervencijama. Još su potrebna daljnja istraživanja koja bi potkrijepila postojeće nalaze o pozitivnim ishodima povezanima s doživljavanjem flowa, ali i opsežnije proučavanje prepreka postizanju flowa.

LITERATURA

Brdar, I. i Anić, P. (2010). Životni ciljevi, orijentacije prema sreći i psihološke potrebe adolescenta: koji je najbolji put ka sreći? *Psihologijske teme, 19* (1), 169-187.

Collins, A. L., Sarkisian, N. i Winner, E. (2008). Flow and happiness in later life: an investigation into the role of daily and weekly flow experiences. *Journal of happiness studies, 10*, 703-719.

Csikszentmihalyi, M. i Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies, 4*, 185–199.

Csikszentmihalyi, M. (2006). *Flow - očaravajuća obuzetost: psihologija optimalnog iskustva*. Jastrebarsko: Naklada Slap

Csikszentmihalyi, M. (Ed.) (1998). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.

Custodero, L. A. (2002). Seeking challenge, finding skill: Flow experience and music education. *Arts education policy review, 103* (3), 3-9.

Deci, E. L. i Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Engeser, S. i Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion, 32* (3), 158-172.

Fredrickson, B. L. (2003). The Value of Positive Emotions. *American Scientist, 91,* 330-335.

Fulgosi, A. (1997). *Psihologija ličnosti: teorije i istraživanja*. Zagreb:Školska knjiga.

Fullagar, C. J. i Kelloway, E. K. (2009). Flow at work: An experience sampling approach. *Journal of occupational and organizational psychology, 82*, 595-625.

Fullagar, C. J. i Mills, M. J. (2008). Motivation and flow: toward an understanding of the dynamics of the relation in architecture students. *The journal of psychology, 142* (5), 533-553.

Gute, G., Gute, D. S., Nakamura, J. i Csikszentmihalyi, M. (2008). The early lives of highly creative persons: The influence of the complex family. *Creativity research journal, 20* (4), 343-357.

Hirao, K., Kobayashi, R., Okishima, K. i Tomokuni, Y. (2012). Flow experience and health related quality of life in community dwelling elderly Japanese. *Nursing and health sciences, 14*(1), 52-57.

Kowal, J. i Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: contributions from self-determination theory. *The journal of social psychology, 139* (3), 355-368.

Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S. i Wood, A., M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1* (1), 3-16.

Mitić, L., Dimitrijević, B. i Zlatanović, Lj. (2008). Apstraktna inteligencija, emocionalna inteligencija i javljanje flowa. *Godišnjak za psihologiju, 5* (6-7), 147-168.

Moneta, G. B. i Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality, 64* (2), 275–310.

Nakamura, J. i Csikszentmihalyi, M. (2005). The Concept of Flow. In Snyder, C. R., Lopez, S. (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Nakamura, J. (1988). Optimal experience and the uses of talent. In Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, I. S. (Eds). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.

Rajić, V. (2012). Samoaktualizacija, optimalna iskustva i reformske pedagogije. *Napredak, 153* (2), 235 – 247.

Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Rijavec, M., Miljković, D. i Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija: znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće*. Zagreb: IEP-D2.

Rijavec, M. i Miljković, D. (2009). *Pozitivna psihologija na poslu: Što najbolje čini najboljima?*. Zagreb: IEP-D

Rijavec, M. i Miljković, D. (2006). Pozitivna psihologija: Psihologija čije je vrijeme ponovno došlo. *Društvena istraživanja*, *15* (4-5), 621-641.

Rogatko, T. P. (2009). The Influence of Flow on Positive Affect in College Students. *Journal of happiness studies, 10*, 133–148.

Seligman, M. E. P. i Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55(1), 5-14.